

نظام غذائي مثالي (٣٠٠٠-٣٥٠٠) سعرة حرارية

فهذه إرشادات عامة في التغذية لشخص في مقتبل العمر ويحرص أن يكون جسمه صحيا وكما قيل «العقل السليم في الجسم السليم ».

يفضل تناول معظم سعرات الطاقة الحرارية وقت الصباح (وجبة الإفطار) ومنتصف النهار وذلك للأسباب التالية :

- يمد الجسم بالوقود الغذائي في وقت مبكر من ساعات النهار .
- الإقلال من فرط تناول الأغذية الدسمة غير المرغوبة والإكثار من تناول الأغذية الكربوهيدراتية (النشوية والسكرية) المرغوبة في الإفطار.
- يفضل تناول وجبة إفطار كبيرة و وجبتي غداء وعشاء معتدلتين ويكون هناك وجبات خفيفة بينهما .
- يحتاج الرياضي لبناء العضلات إلى حوالي ٢٥٠٠-٥٠٠٠ سعر حراري كل يوم حسب حاجة الجسم ويكون توزيعها كالتالي : ٥٥٪ كربوهيدرات ، ٢٥٪ دهون ، ٢٠٪ بروتينات .
- الكربوهيدرات تعتبر المصدر الأول للطاقة اللازمة لنشاط العضلات لأنها سريعة الإحتراق وتتركز في الحبوب ، البطاطس ، العسل ، الحليب ، الفاكهة والخضار .
- تناول وجبة غنية بالكربوهيدرات يمكن تحللها بسرعة في الأمعاء إلى سكر بسيط (جلوكوز) مثل الخبز الأبيض ، كورن فلكس ، الذرة ، البطاطس .
- تناول وجبة تحتوي على العصائر أو المشروبات الغنية بالكربوهيدرات مثل عصير الأناناس وعصائر الفاكهة المختلفة .
- الدهون تشكل حجر عثرة في بناء العضلات لأنها مصدر الطاقة ولأن خزنها أسهل من البروتين و الكربوهيدرات .
- عند الرغبة في تناول أغذية دسمة مثل الوجبات السريعة يستحسن تناولها في وقت مبكر للإستفادة من السعرات الحرارية الفائقة المتولدة منها .
- يفضل التنويع في مصادر البروتين من الغذاء فالجسم يحتاج إلى العناصر الأساسية بمقدار معين ولكن الزيادة منه تتحول إلى شحوم بعد اتحادها مع الدهون داخل الجسم وبالتالي لا يؤدي إلى بناء العضلات .